

Οι μαίες μας σας συμβουλεύουν ...



1-7 Νοεμβρίου
Παγκόσμια Εβδομάδα
Μητρικού Θηλασμού



Μαία στο σπίτι

Μετά την έξοδο από το μαιευτήριο, αρκετές μητέρες αναζητούν βοήθεια για το σπίτι τους.

Η μαία, ως η πλέον κατάλληλα εκπαιδευμένη επαγγελματίας υγείας, είναι αυτή που θα τις καθοδηγήσει στον μητρικό θηλασμό (σωστή σύλληψη θηλής, ενδείξεις πετυχημένου θηλασμού, αντιμετώπιση ερεθισμένων θηλών, αναγνώριση μαστίτιδας, μασάζ σε πρησμένο στήθος, τράπεζα γάλακτος, στάσεις νεογνού).

Πέρα από τον θηλασμό είναι εκείνη που θα δώσει οδηγίες για την περιποίηση του νεογνού όπως:

- ✓ μπάνιο, ενυδάτωση δέρματος, μασάζ,
- ✓ περιποίηση ομφαλού, αλλαγή πάντας,
- ✓ καθαρισμός μύτης, οφθαλμών,
- ✓ οδηγίες για τον έλεγχο του βάρους (πόσο πρέπει να αυξάνεται),
- ✓ πληροφορίες για την ένδυση του νεογνού σύμφωνα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Επίσης, είναι αυτή που θα συμβουλεύσει τη μητέρα ώστε να αναγνωρίζει το κλάμα και τις κινήσεις του νεογνού όσον αφορά το εάν πεινάει, εάν είναι λερωμένο, εάν έχει κολικούς, εάν αναζητάει την αγκαλιά της, αλλά και θα τη βοηθήσει στη σωστή οργάνωση και διαμόρφωση του χώρου όπου θα βρίσκεται το νεογνό.

Τέλος, η μαία, σε συνεννόηση με τον παιδίατρο, δύναται να πραγματοποιήσει λήψη αίματος από το νεογνό για τη διενέργεια εξετάσεων (όπως: ένζυμο G6PD, χολερυθρίνη).

Αϊβαλή Δήμητρα

Ο ρόλος του πατέρα είναι υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός, αναμφισβήτητα καταλυτικός! Ξεκουράζει τη μητέρα προσφέροντας άνετες συνθήκες θηλασμού. Μασάζ στους ώμους της, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού, περιποίηση νεογνού, skin to skin επαφή με το μωρό είναι από τις πιο σημαντικές ενέργειες συμμετοχής του.

Θηλασμός 1^ης ώρας

Ο θηλασμός πρώτης ώρας του νεογέννητου δεν αφορά μόνο στη σίτιση, αλλά γενικότερα στην ομαλή μετάβασή του από την ενδομήτρια στην εξωμήτρια ζωή. Ενισχύει τον δεσμό μητέρας – παιδιού, συμβάλει στη ρύθμιση του σακχάρου και της θερμοκρασίας του βρέφους, καθώς και του αισθήματος ηρεμίας και ασφάλειας.

Τα περισσότερα βρέφη μετά τον τοκετό παρουσιάζουν μεγάλη εγρήγορση και αναζητούν έντονα τη μητέρα τους. Είναι η καλύτερη στιγμή για την έναρξη και την εδραίωση ενός επιτυχημένου θηλασμού.

Το νεογέννητο τοποθετείται «δέρμα με δέρμα» πάνω στο γυμνό στήθος της μητέρας ώστε να νιώσει ζεστασιά, να μυρίσει και να αρχίσει να αναζητά τη θηλή. Έτσι, σιγά-σιγά αρχίζει να κάνει θηλαστικές κινήσεις, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια. Αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα για έναν επιτυχημένο θηλασμό.

Γκόρπα Αφροδίτη

Νιώσε τις ανάγκες του μωρού σου, χτίσε έναν άρρηκτο δεσμό μαζί του και η επιτυχία του θηλασμού θα είναι μονόδρομος.

Το κλειδί είναι η υπομονή.

Θηλασμός τις πρώτες εβδομάδες

Κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό όπου ακόμα, τόσο το νεογνό όσο και εσείς βρίσκετε τους ρυθμούς σας, προσπαθήστε να ακολουθείτε τις οδηγίες του ιατρού και της μαίας σας και να είστε σε επικοινωνία μαζί τους για να βοηθήσουν σε οποιοδήποτε πρόβλημα αντιμετωπίζετε.

Ο θηλασμός είναι περισσότερο μία δεξιότητα που κατακτάται σταδιακά, μέσα από εφαρμογή συγκεκριμένων τεχνικών σε ανταπόκριση με τις ανάγκες του βρέφους.

Η θέση θηλασμού είναι πολύ σημαντική για έναν επιτυχή θηλασμό, καθώς θα πρέπει να είναι άνετη τόσο για τη μητέρα όσο και για το νεογέννητο. Υπάρχουν αρκετές θέσεις που χαρακτηρίζονται ως ιδανικές, ωστόσο δεν είναι όλες το ίδιο βολικές ή κατάλληλες για κάθε μητέρα.

Να γνωρίζετε ότι ο χρόνος και ο τρόπος θηλασμού διαφέρει από νεογνό σε νεογνό, καθώς εξαρτάται από τις ανάγκες του.

Η διάρκεια θηλασμού κυμαίνεται από 10 έως 90 λεπτά περίπου, κάθε 2 με 4 ώρες. Αλλαγές μπορεί να υπάρξουν ακόμη και μέσα στην ίδια ημέρα.

Μην το αφήνετε σε θέση θηλασμού να κοιμάται διότι είναι πολύ πιθανόν να υπάρξει τραυματισμός των θηλών.

Λιοκαύτου Μαρία

Θηλασμός & Διατροφή

Καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού, είναι αναγκαίο να εστιάζετε στην ποιότητα της διατροφής σας, δίνοντας έμφαση σε θρεπτικά συστατικά όπως: η πρωτεΐνη, το ασβέστιο, οι βιταμίνες D και 12, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και τα ωμέγα-3 λιπαρά.

&

Η κατανάλωση νερού είναι ακόμα πολύ σημαντική, αλλά και τροφίμων πλούσιων σε υγρά, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Επιπρόσθετα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν τους καλύτερους συμμάχους για τη θηλάζουσα μητέρα.

Σκόνδρα Αθηνά

Προτείνουμε να ακολουθήσετε μεσογειακή διατροφή, δίνοντας έμφαση στα γαλακτοκομικά, στο κόκκινο κρέας, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στα φρούτα. Επιπλέον, φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωσή σας.

Χρονοπούλου Σπυριδούλα

Θηλασμός πρόωρων νεογνών – Θέση Kangaroo

Μετά από τόσο καιρό επιτέλους θα αγγίξω το σωματάκι που μεγάλωνε μέσα μου σε αυτή τη τέλεια θέση του καγκουρό.

Εύκολη στην εφαρμογή μέθοδος, η οποία αποδεδειγμένα βοηθάει στην προαγωγή της υγείας χαμηλού βάρους προώρων ή τελειόμηνων νεογνών.

Το μωρό ηρεμεί, αναπνέει με κανονικό ρυθμό, αυξάνει γρηγορότερα το βάρος του, ενώ η θερμοκρασία του συντονίζεται με εκείνη της μητέρας.

Γνώρισε τη μέθοδο Καγκουρό και χάρισέ του την αγκαλιά που τόσο λαχταρά. Ξεκινήστε μαζί το ταξίδι του θηλασμού.

Μερικές σταγόνες λευκού θησαυρού, μια ζεστή μητρική και πατρική αγκαλιά, ένα πολύτιμο δώρο, μια ανεκτίμητη προσφορά ζωής στους μικρούς μας μαχητές.

Θηλασμός & Ίκτερος

Ο νεογνικός ίκτερος δεν αποτελεί εμπόδιο στον μητρικό θηλασμό. Βοήθησε το θηλάζοντάς όσο πιο συχνά μπορείς.

Ο φυσιολογικός ίκτερος εμφανίζεται στα νεογέννητα συχνότερα κατά το 3ο-4ο 24ωρο ζωής. Η ικανοποιητική ενυδάτωση του νεογνού οδηγεί συνήθως σε πτώση των επιπέδων της χολερυθρίνης, χωρίς να χρειαστούν περαιτέρω παρεμβάσεις. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η ικανοποιητική σίτιση του νεογνού και η συνέχιση του μητρικού θηλασμού.

Επιβεβαιώστε ότι το μωρό σας θηλάζει ικανοποιητικά. Δοκιμάστε να αλλάξετε τη στάση θηλασμού και παρακολουθήστε τη σωστή προσκόλληση στο στήθος. Αν ο θηλασμός δεν είναι αποτελεσματικός, τότε θα χρειαστεί να ξεκινήσετε να αντλείτε το γάλα σας.

Ο φυσιολογικός ίκτερος είναι συχνά παρατεταμένος σε μωρά που τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Συμβουλευτείτε τον παιδίατρο του μωρού σας για τα φυσιολογικά επίπεδα του νεογνικού ικτέρου και την ασφαλέστερη μέθοδο σίτισης.

Ύπνος

Ρωτήστε το εξειδικευμένο προσωπικό μας σχετικά με την εφαρμογή ασφαλών πρακτικών ύπνου για το νεογέννητό σας.

Ενημερωθείτε για τη σωστή θέση ύπνου, την κατάλληλη επιφάνεια πάνω στην οποία θα πρέπει να ακουμπά το νεογνό καθώς και τη χρήση κλινοσκεπασμάτων και λοιπών μαλακών αντικειμένων.

Εφαρμόστε ασφαλείς συνήθειες ύπνου για το μωρό σας και χαρίστε του υγεία κι ευεξία.

Ψυχική υγεία

Θεωρείται απόλυτα φυσιολογικό ένας νέος γονέας να αισθάνεται ανίσχυρος και αβοήθητος όσον αφορά το νέο του ρόλο.

Η έλευση του νέου μέλους μπορεί να οδηγήσει σε αντικρουόμενα συναισθήματα όπως: φόβος, άγχος, ευτυχία, πληρότητα.

Κυρίαρχη μέριμνα όλων μας είναι η εξασφάλιση της ευημερίας όλης της οικογένειας. Τα ζητήματα ψυχικής υγείας μας αφορούν όλους. Μη διστάσετε να ζητήσετε βοήθεια από εξειδικευμένο προσωπικό.

Μαίες Μονάδας Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών

Θηλασμός & Λοιμώξεις

Στις αναπτυγμένες χώρες, οι μόνες λοιμώξεις για τις οποίες αντενδείκνυται ο μητρικός θηλασμός περιλαμβάνουν τον ιό HIV I-II, τον HTLV, την ενεργό φυματίωση και τη μη θεραπευθείσα βρουκέλλωση, ενώ θα πρέπει να αποφεύγεται στα πρόωρα νεογνά οροθετικών μητέρων στον κυτταρομεγαλοϊό. Στις υπόλοιπες λοιμώξεις μπορεί να χρειαστούν απλώς κάποιες τροποποιήσεις με σκοπό τη διατήρηση της γαλουχίας.

Το γάλα των μητέρων που προσβλήθηκαν από ιογενή ή άλλη λοίμωξη λίγο πριν από τον τοκετό ή εκείνων που νοσούν κατά την περίοδο του θηλασμού περιέχει συγκεκριμένα αντισώματα κλάσης IgA και πολλούς άλλους σημαντικούς ανοσολογικούς παράγοντες για την προστασία των βρεφών που θηλάζουν.

Στις περιπτώσεις που η μετάδοση της λοίμωξης γίνεται μέσω σταγονιδίων, τον βήχα, το φτέρνισμα ή την ομιλία, η μητέρα θηλάζει με μάσκα. Ακόμα και εάν απαιτείται η προσωρινή απομάκρυνση της μητέρας από το νεογνό, το μητρικό γάλα χορηγείται μέσω άντλησης προκειμένου να βελτιωθεί η ανοσιακή επάρκεια του μωρού διαμέσου των μεταφερομένων ανοσοσφαιρινών.

Η καλή υγιεινή των χεριών εάν πρόκειται για E-coli ή Ηπατίτιδα Α και η κάλυψη με επιθέματα του δέρματος που φλεγμαίνει εάν πρόκειται για Έρπητα ή Σταφυλόκοκκο αποτελούν τις καλύτερες μεθόδους πρόληψης στη μετάδοση της αντίστοιχης νόσου.

Συμπερασματικά, εάν μία μητέρα που θηλάζει νοσήσει από κάποια λοίμωξη, δεν χρειάζεται να διακόψει τον θηλασμό (εκτός εάν η λοίμωξη αποτελεί απόλυτη αντένδειξη). Το νεογνό έχει ήδη εκτεθεί στον ιό και θα επωφεληθεί περισσότερο από τον συνεχιζόμενο θηλασμό. Η διακοπή του άλλωστε μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, ακόμα και αυξημένο κίνδυνο νόσησης του βρέφους λόγω έλλειψης καλής ανοσιακής αντίδρασης.

Γούλη Μαρία

Θηλασμός & Covid - 19

Οι οδηγίες που προκρίνονται από την Ελληνική Νεογνολογική Εταιρία και την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικών Λοιμώξεων περιλαμβάνουν τα κάτωθι:

Τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι οι έγκυες γυναίκες που νοσούν από SARS-CoV-2 δεν μεταδίδουν τον ιό στο έμβρυο κατά τη διάρκεια της κύησης.

Σε περίπτωση επιβεβαιωμένης λοίμωξης της μητέρας, το νεογνό δεν έρχεται σε επαφή μαζί της μέχρι αρνητικοποίησης της PCR ή στο σπίτι εφόσον υπάρχει δυνατότητα φροντίδας από άλλον φροντιστή, ο οποίος θα πρέπει να είναι Covid-19 (-) αρνητικός και < 60 ετών.

Αν και η απομάκρυνση του νεογνού είναι προτιμητέα σε περίπτωση που οι συνθήκες του μαιευτηρίου το επιτρέπουν, μητέρες με ασυμπτωματική λοίμωξη ή με ήπια συμπτωματολογία και μόνο εφόσον το επιθυμούν, θα μπορούσαν να έχουν το νεογνό στον θάλαμό τους σε απόσταση >2 μέτρων. Προτείνεται η χρήση διαχωριστικής κουρτίνας ή παραβάν.

Κατά τη φροντίδα του νεογνού ή στην περίπτωση που η μητέρα επιλέξει να θηλάσει το νεογνό της, θα πρέπει να φέρει χειρουργική μάσκα και να τηρεί σχολαστικά τους κανόνες υγιεινής των χεριών. Η τήρηση των μέτρων αυτών θα πρέπει να συνεχιστεί μέχρι να αρνητικοποιηθεί η PCR.

Περρή Νικολέττα

Θηλασμός & Οικολογία - Οικονομία

Θηλάζοντας το μωρό σου συμβάλεις στην προστασία του πλανήτη αφού μειώνεις τα οικιακά απορρίμματα. Παράλληλα εξοικονομείς χρήματα καθώς ελαχιστοποιείς το κόστος της ανατροφής του.

Ο θηλασμός είναι η πόρτα για την καλλιέργεια του δεσμού του νεογνού με τη μητέρα, τη βέλτιστη ψυχοσωματική ανάπτυξή του, την οικολογία και την οικονομία.

ΘηλάζΩ! Η ανάγκη μας για ζωή σε μια λέξη. Μια ζωή γεμάτη ποιότητα και φιλική προς το περιβάλλον, απαλλαγμένη από το πλαστικό και την υπέρμετρη κατανάλωση ρεύματος. Μια καθαρή ζωή, συνοδοιπόρος στο ταξίδι των παιδιών μας.

Θηλασμός & Σεξ

Επιτρέπεται η επαφή 40 ημέρες μετά τον τοκετό, κατόπιν και της σύμφωνης γνώμης του Μαιευτήρα-Γυναικολόγου.

Αύξηση προλακτίνης κατά τη σεξουαλική επαφή άρα και μεγαλύτερη παραγωγή γάλακτος.

Αυξημένη διάθεση λόγω παραγωγής οξυτοκίνης κατά τη διάρκεια θηλασμού.

Μέτρο αντισύλληψης (υπό προϋποθέσεις).

Δημόσιος Θηλασμός

Πολλές γυναίκες, με τον φόβο ότι θα εισπράξουν αρνητικά σχόλια και βλέμματα στον δρόμο αποφεύγουν τον δημόσιο θηλασμό «ενοχοποιώντας» την πλέον φυσική πράξη που συνδέει το παιδί με τη μητέρα του.

Οι μητέρες χρειάζεται να αντιμετωπίζουν τον δημόσιο θηλασμό σαν μια απλή καθημερινή πράξη. Ομοίως, το μωρό θα πρέπει να μπορεί να απολαμβάνει ανά πάσα στιγμή το πολυτιμότερο γεύμα του.

Ας πούμε λοιπόν όλοι ένα μεγάλο «ΝΑΙ» στον δημόσιο θηλασμό!!!

Μπαρουσσή Μαρίνα

Φυσικός Απογαλακτισμός

Ως φυσικός απογαλακτισμός ορίζεται η διαδικασία διακοπής θηλασμού χωρίς τη χρήση φαρμακευτικών ουσιών. Αφορά στη μείωση του χρόνου θηλασμού και αντικατάσταση γευμάτων από άλλες τροφές.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. συστήνεται να πραγματοποιείται μέχρι την ηλικία των δύο ετών.

Η αρχή που διδάσκονται οι μητέρες είναι το: «Δεν προσφέρω - Δεν αρνούμαι», δηλαδή δεν προσφέρω τον μαστό, δεν αρνούμαι όταν ζητηθεί, με την προϋπόθεση ότι το νεογνό έχει προηγουμένως σιτιστεί με άλλη τροφή. Με τον τρόπο αυτό, δίνουμε στο νεογνό την επιλογή για ήπια απομάκρυνση από το στήθος και ομαλή μετάβαση στη τεχνητή διατροφή.

Ταλαμάγκα Τριφυλλία

Έξυπνες πληροφορίες για τον θηλασμό

Γνωρίζετε ότι:

- 1) Η σύσταση του μητρικού γάλακτος αλλάζει όσο το μωρό μεγαλώνει για να του παρέχει τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη σε κάθε στάδιο της ανάπτυξής του; Το εντυπωσιακό είναι ότι όταν η μητέρα ή το μωρό είναι άρρωστοι, αυξάνεται ο αριθμός των αντισωμάτων και λευκών αιμοσφαιρίων, διευκολύνοντας την ανάρρωσή τους.
- 2) Το ένα στήθος σας παράγει περισσότερο γάλα από το άλλο; Σχεδόν τα 2/3 των μανάδων παράγουν περισσότερο γάλα από το δεξί τους στήθος.
- 3) Το στήθος σας μπορεί να στάζει μόνο και μόνο στο άκουσμα του κλάματος του μωρού σας;
- 4) Η ενέργεια που χρειάζεται το σώμα σας για να παράγει μητρικό γάλα για μια μέρα ισοδυναμεί με περπάτημα 11,26 χιλιομέτρων;
- 5) Το μητρικό γάλα αλλάζει χρώμα όταν είναι άρρωστο το μωρό; Μοιάζει, δηλαδή, σε σύσταση και εμφάνιση με το πρωτόγαλα που είναι πλουσιότερο σε θρεπτικά συστατικά και αντισώματα;
- 6) Η γεύση του μητρικού γάλακτος επηρεάζεται από τις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και φέρνει το μωρό σε επαφή με την πρώτη πανδαισία γεύσεων;
- 7) Το ανθρώπινο βρέφος είναι το μόνο από όλα τα βρέφη του ζωικού βασιλείου, το οποίο αντικρίζει τη μητέρα του κατά πρόσωπο στη διάρκεια του θηλασμού;

Περρή Νικολέττα